

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Старший дошкольный возраст

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в ДООУ. Комплекс мероприятий предусматривает развитие у детей следующий представлений:

- о здоровом образе жизни;
- важности гигиенической и двигательной культуры;
- здоровье и средствах его укрепления;
- функционирование организма и правилах заботы о нем;
- правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях;
- способах оказания элементарной помощи.

На занятиях детям рассказывают о строении человеческого тела и внутренних органах, заучивают правила гигиены, формируют навыки оказания элементарной помощи (ушибы, травмы, пожар, авария), учат пользоваться телефоном.

В результате у воспитанников появляется стойкий интерес к гигиенической и двигательной культуре, формируются ценные навыки и привычки по уходу за телом, представления о самоконтроле самочувствия. Дети осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, с уверенностью могут рассказать о поведении в непредвиденной ситуации и оказать элементарную медицинскую помощь.

Эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника, а также существенно влияют на формирование физической компетентности ребенка.

ПОНЕДЕЛЬНИК « СОХРАНИ ЗДОРОВЬЕ САМ»

Цели:

- учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь;
- прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу;
- закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах;
- воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

Беседы на темы: «О здоровье», «Как сохранить здоровье зубов», «Закаливание», «Откуда берутся витамины», «Польза витаминов».

Просмотр мультфильмов о спорте, «Зарядка для хвоста».

Аппликация «Полезные продукты».

Дидактические игры: «Лото», «Лабиринт», «Сравни», «Помоги зайчику».

Подвижные игры: «Мыло, щетка, порошок», «Найди, где спрятано», «Собери овощи и фрукты».

Игры-эстафеты: «Кто быстрее забинтует руку», «Собери витамины», «Полезные витамины для организма», «Съешь яблоко».

Экскурсия в поликлинику (или встреча с врачами).

Чтение литературы: С. Михалков «Про мимозу», «Прививка»; К. Чуковский «Мойдодыр»; М. Карим «Мой кот»; стихотворение «Чудесные таблетки».

ВТОРНИК «ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА»

Цели:

- выяснить в ходе беседы с детьми, какое главное отличие человека от животного, какие первоначальные физические навыки имелись у первобытного человека;
- развивать мелкую моторику рук посредством рисования;
- вспомнить культурно-гигиенические требования, которые необходимо выполнять для того, чтобы жизнь была здоровой и долгой;
- совершенствовать навыки в метании, прыжках и т.д.;
- познакомить с зарождением олимпийского движения;
- сравнить виды спорта, входившие в древние Олимпийские игры с «Веселыми стартами» в детском саду.

Беседы на темы: «О первобытных людях», «Первые в мире крупные соревнования - Олимпийские игры».

Просмотр видеоматериалов: «Жизнь первобытных людей», виды древних Афин и Олимпии, первого и современного стадиона, изображение древнегреческого бога Зевса.

Рисование «Настольные рисунки» (на картонных щитах).

Игры-эстафеты: метание мешочков, «Проползи бесшумно», «Перепрыгни через скамейку».

Состязания: в беге, прыжках в длину, метании, кулачном бою.

В конце состязаний победителям вручаются вазы-кубки.

СРЕДА «СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

Цели:

- познакомить дошкольников с различными видами спорта;
- показать разнообразие залов и оборудования для укрепления здоровья;
- в процессе наблюдения за тренировкой спортсменом создавать у детей желание заниматься в будущем каким-либо видом спорта.

Экскурсия в спортивный оздоровительный комплекс. Посещение: тренажерного зала для общефизической подготовки, для занятий аэробикой, тяжелой атлетикой, самбо; выставку «Достижение наших спортсменов».

Рисование «Спортсмены»

На память о посещении спортивного комплекса по окончании экскурсии проводится в спортивном зале ряд игр-эстафет, игр-забав.

ЧЕТВЕРГ «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»

Цели:

- закрепить знания о зимних видах спорта;
- учить с помощью пантомимы изображать знакомые виды спорта;
- продолжать формировать желание заниматься спортом;
- закрепить навыки ходьбы на лыжах.

Беседы на темы: «Олимпийские игры», «Зимние виды спорта».

Просмотр видеоматериалов: «Современные зимние соревнования».

Лепка из соленого теста.

Дидактические игры: «Кроссворды», «Ребусы», «Составь слово», «Шарады».

Лыжная прогулка в парк, по лесу.

ПЯТНИЦА «ЗИМНЯЯ СПОРТИВНАЯ ОЛИМПИАДА»

Цели:

- вызвать положительный эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом;
- закаливать организм детей;
- закреплять навыки катания на санках, метания в цель;
- воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки;
- вырабатывать умение управлять своей деятельностью.

Проводятся зимние спортивные игры.